

Unsere Kinder sollen einmal ein starkes Immunsystem haben. Ein zu viel an gut gemeinter Hygiene kann hier sogar schädlich sein. Gerade junge Mütter haben das unbedingte (und überaus wichtige) Bedürfnis das eigene Baby zu schützen. Doch manche Dinge können buchstäblich nach hinten losgehen...

Zu viel Hygiene schadet

Extreme Hygiene am Baby und auch in Babys Umfeld können dazu führen, dass sich das Immunsystem des Kindes im wahrsten Sinne des Wortes langweilt und sich auch bei Kleinigkeiten zukünftig viel stärker in Aktion bringt als üblich.

- zu viel desinfizieren sollten Sie vermeiden
- vor Schnupfennasen werden Sie Ihr Kind künftig auch nicht retten können
- Tiere gehören auch zum Leben
- krabbeln auf dem Boden darf auch sein, ohne diesen vorher zu polieren
- wöchentliche Kinderwagendesinfektion sollte nicht auf dem Plan stehen
- auch Babys dürfen Urlaub auf dem Bauernhof machen um mit in den Stall
- auch Kontakt mit anderen Kindern ist wichtig
- Menschenansammlungen sollten nicht gezielt vermieden werden

Das kindliche Immunsystem entwickelt sich und möchte natürlich auch etwas zu tun haben. Wird es dem Immunsystem zu langweilig, wird es später einmal schnell zum Überreagieren neigen.

Krippenkinder haben weniger Allergien

Die körpereigene Abwehr muss sich erst einmal entwickeln. Es ist normal, dass Kinder in ihren ersten Lebensjahren häufiger krank sind.

Im ehemaligen Ostdeutschland waren Allergien beispielweise seltener, weil die Kinder früher in der Krippe betreut wurden und sich gegenseitig angesteckt haben. (laut einer Studie) Die Kinder sind permanent irgendwelchen Keimen und Erregern ausgesetzt, da fast immer irgendetwas im Umlauf ist. Dies führt natürlich dazu, dass die Kinder anfangs öfter krank sind, jedoch langfristig ein stärkeres Immunsystem haben.

Auch viele Geschwister härten ab

Kinder, die mit vielen Geschwistern aufwachsen, haben ähnliche Vorteile, wie die Krippenkinder. Babys, die in großen Familien aufwachsen sind viel häufiger Keimen ausgesetzt und sind quasi von Geburt an schon viel besser trainiert.

Auch nicht zu locker sein ...

Aber natürlich muss man auch bedenken, dass manche Krankheiten einem Kind auch wirklich gefährlich werden können. Erbricht ein Kind stark, kann der Flüssigkeitsverlust schlimme Auswirkungen haben.

Impfen ...

Sollen wir impfen lassen oder doch lieber nicht!? Die meisten Ärzte sprechen sich ganz klar für das Impfen aus. Einige haben damit jedoch empfindliche Probleme.

Aus medizinischer Sicht stärken Impfungen das Immunsystem, weil sich der Körper mit toten oder geschwächten Krankheitserregern auseinandersetzen muss und gefordert ist.

Stillen schützt vor Allergien

Dass Stillen in den ersten vier Monaten ist ein guter Schutz gegen Allergien. Die Muttermilch hat einen entscheidenden Einfluss auf die Darmflora des Babys und ist die in Ordnung, hat es das Immunsystem einfacher.

Nach den neuesten Erkenntnissen sind Nüsse oder Fisch während der Stillzeit nicht kontraproduktiv, dies bestätigen Allergologen.